



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación Convocatoria 2017/2018

Nº de proyecto 259

Título del proyecto

Entrenamiento en habilidades básicas de gestión de grupos para la mejora de
la regulación emocional de estudiantes Complutense: protocolo para alumnos
de posgrado en Psicología

Nombre del responsable del proyecto Dra. Cristina Larroy

Centro Psicología

Departamento Personalidad Evaluación y Psicología Clínica

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

Son múltiples los estudios que coinciden en señalar que entrenar en habilidades de regulación emocional supone, no sólo una herramienta terapéutica para el abordaje de diferentes problemas psicológicos (trastornos del estado de ánimo, ansiedad o trastornos de personalidad), sino también para su prevención o incluso para la promoción de la salud y el bienestar. En el caso de los universitarios, esto es especialmente necesario, dado el hito evolutivo que supone la incorporación a la universidad y la presión académica a la que se ven sometidos. Acometer programas transversales de entrenamiento en habilidades de regulación emocional puede contribuir a que los estudiantes hagan frente a diferentes situaciones académicas (exámenes, trabajos, socialización, manejo de la frustración...) y vitales (cambio de residencia, incorporación a nuevos grupos sociales, etc.) de una manera más solvente y eficaz.

Además, si este entrenamiento es realizado por estudiantes con formación suficiente (estudiantes de postgrado), a estos se les ofrece la oportunidad de profundizar en el manejo de grupos y el entrenamiento de habilidades que supondrá un núcleo central de su actividad profesional futura. En concreto, esta tarea está diseñada para estudiantes del Máster Oficial en Psicología General Sanitaria como parte de su formación práctica. Todos los miembros de este proyecto guardamos relación, de una u otra manera, con la Clínica Universitaria de Psicología de la UCM (CUP-UCM), centro de prácticas del itinerario del citado máster. Esto supone una excepcional oportunidad de añadir a su plan formativo de rotación por la CUP-UCM, el diseño y ejecución de estos talleres, siempre bajo la estrecha supervisión y acompañamiento de miembros del proyecto.

2) Objetivo del proyecto y propuestas de valor del mismo

Los objetivos del presente proyecto son dos, y están dirigidos a poblaciones distintas.

1) En primer lugar, se pretende promover la mejora de determinadas competencias transversales indispensables en la carrera académica de cualquier alumno universitario. En concreto, en este proyecto se abordarán las habilidades de regulación emocional, que ostentan un papel central en el desempeño de los alumnos, teniendo en cuenta el momento de cambio en el que se encuentran y los numerosos estresores a los que se enfrentan, de carácter académico pero también personal.

Las tensiones de la universidad, los horarios, la exigencia de este nuevo contexto unido a otros factores, son situaciones que tienden a alterar el estado emocional de la mayoría de los estudiantes. Poder regular las emociones que todo ello genera es una habilidad básica e indispensable para los alumnos, debido a que ésta influye en su bienestar y además en su rendimiento académico.

Son muchos los estudios que ponen de manifiesto que el déficit en la regulación emocional está relacionado con el descenso del rendimiento académico, el descenso del

nivel de bienestar percibido y la aparición de conductas disruptivas, así como de ideación autolítica.

Durante el curso 2016- 2017 la Clínica Universitaria de Psicología de la UCM (CUP-UCM) puso en marcha un grupo terapéutico de 20 personas sobre la “Toma de conciencia y aceptación emocional”, destinado a pacientes de la Unidad Clínica que tuvieran dificultades en el manejo de emociones. El taller tuvo una gran acogida entre los pacientes y se pudo constatar la necesidad de implantar este tipo de taller en poblaciones específicas. A raíz de esta constatación, se elabora un taller dirigido específicamente a los estudiantes UCM , que incluya aspectos de aceptación emocional y estrategias de afrontamiento ante determinadas emociones.

2) El segundo objetivo está dirigido a los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria que cursan su asignatura de Practicas I en la CUP-UCM, y persigue la mejora de su proceso formativo. Los alumnos y alumnas podrán participar en la confección, planificación y ejecución de planes de psicoeducativos de salud (en este caso concreto, el diseño y ejecución del taller de Regulación emocional), siempre bajo estrecha supervisión y acompañamiento de miembros del proyecto (todos ellos vinculados de una u otra manera, a la CUP-UCM: directores, jefe de psicólogos, becarios residentes y becarios de administración, que son quienes conforman el equipo de este proyecto).

Entendemos que la posibilidad de entrenarse para impartir este taller (cada estudiante del MPGS participará en la impartición de una edición del mismo) supone al alumno un extra formativo como terapeuta, ya que, además de las estrategias/módulos que configuren el programa tiene que aprender, ensayar y poner en práctica estrategias de evaluación, de intervención y de manejo de grupos, que difieren de manera importante de las estrategias de abordaje de la terapia individual (que aprende de manera regular mediante la atención de casos en la CUP-UCM) y ayuda a suplir la falta de formación sobre la regulación emocional en el ámbito académico.

2.- Objetivos alcanzados

Se puede considerar que los objetivos propuestos se han alcanzado en su totalidad satisfactoriamente.

Respecto al primer objetivo (promover la competencia de la regulación emocional en estudiantes universitarios) lo consideramos cumplido atendiendo a los criterios y resultados siguientes.

Se han impartido un total de 4 talleres, repartidos en horario de mañana y tarde y en los campus de Moncloa y Somosaguas.

Se han recibido un total de 90 solicitudes, de las cuales se ha podido atender a 36 alumnos (la pretensión inicial era que fueran admitidos entre 6 y 7 alumnos por taller, pero ante el elevado número de solicitudes se optó por ampliarlo a 10 alumnos por taller, de los que finalmente asistieron entre 7 y 10).

El número de alumnos que completaron totalmente el taller (es decir, que asistieron a todas las sesiones del mismo, completando un total de 10 horas de formación) fue de 27. Este número se ajusta a las previsiones iniciales para los talleres (6-7 alumnos por grupo) y supone un índice de adherencia que puede considerarse bueno, teniendo en cuenta el número de sesiones (4) de que constaba el taller y la duración de las mismas (2,5 horas cada una).

Respecto al segundo objetivo (la mejora del proceso formativo de los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria, incluyendo en el mismo la excepcional oportunidad que supone la confección, planificación y ejecución de planes de psicoeducativos de salud, como es el taller de Habilidades de regulación emocional, podemos considerarlo también alcanzado.

Los 4 talleres han sido impartidos por 16 alumnos del Master en Psicología General Sanitaria (4 alumnos por taller). Todos los alumnos han participado en el diseño, planificación y ejecución del taller que imparten. En la propia impartición podían jugar el rol de paciente, actuar como modelos o actuar como terapeutas. En todo momento han trabajado en estrecha colaboración con y bajo la supervisión de los residentes de la CUP-UCM.

De este modo, se cumplen con los objetivos planteados en las áreas prioritarias de la convocatoria:

a) **Establecimiento de metodologías docentes innovadoras** para mejorar el sistema de enseñanza/aprendizaje, de modo que, en el proceso de elaboración y puesta en práctica del taller, se permite al alumno: a) adquirir conocimientos teóricos y prácticos de la realización de las actividades de los talleres; b) hacer ejercicios sobre esos contenidos (pudiendo comprobar luego si esos ejercicios están bien o mal resueltos); c) observar

cómo se aplica, paso a paso, una técnica concreta de evaluación o intervención; d) aplicar él mismo la técnica, recibiendo de forma casi inmediata un feedback correctivo de su actuación; e) percibir y constatar las dificultades implícitas en la aplicación de las técnicas; y, f) formular las dudas que se suscitan acerca de aspectos variados en la selección, aplicación y valoración de las mismas, etc.

b) Desarrollo de estrategias didácticas para el aprendizaje autónomo del alumno.

Por una parte, los alumnos que asisten a los talleres aprenden estrategias básicas que pueden emplear para mejorar su bienestar y desarrollar su futuro profesional de una manera adecuada. Por otra parte, los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria que cursan su asignatura de Practicas I en la CUP desarrollan estrategias de evaluación, de intervención y de manejo de grupos disponiendo con antelación del material que se va a impartir por lo que tienen tiempo de pensar, formular dudas y de practicar dichas habilidades, recibiendo feedback inmediato por parte de sus supervisores.

c) Actuaciones para fomentar la participación activa del estudiante en la construcción del conocimiento: el alumno tiene la oportunidad de participar activamente mediante la puesta en práctica, en vivo, de muchas de las técnicas explicadas.

Los resultados detallados acerca de las características sociodemográficas de la muestra de alumnos participantes en los talleres, así como de los niveles de satisfacción con el mismo y los resultados pre-post de los instrumentos utilizados se recogen en los anexos.

Los resultados respecto a los alumnos del Master que han impartido el taller son los siguientes:

- a) Califican con 4,4/5 (rango 4-5). la pregunta: **¿Le ha resultado útil para su formación?**
- b) Califican con 4,2/5 (rango 4-5).la pregunta **¿Considera que ha mejorado sus habilidades en el manejo de grupos?**
- c) **En cuanto a la satisfacción general con el curso recibido**, los participantes la evalúan con un 4/5.

Como conclusión, puede señalarse que se observa una mejora en las habilidades de regulación emocional de los participantes tras el taller y que la satisfacción con este, tanto de los participantes como de los alumnos MPGS que lo impartieron es alta.

2) Metodología

El proyecto se divide en dos grandes objetivos, (a) la formación de los estudiantes UCM para mejorar sus habilidades en regulación emocional y (b) ofrecer una formación extra a los alumnos del MPGS. Por lo tanto el plan de trabajo se divide en diferentes bloques:

- (1) Formación y entrenamiento a los alumnos del MPGS como docentes.
 1. Entrenamiento en habilidades de manejo de grupos
 2. Entrenamiento en habilidades de manejo de técnicas de regulación emocional
- (2) Diseño e impartición del Taller de regulación emocional
 1. Diseño y elaboración del contenido del taller
 2. Confección de los grupos de alumnos Ucm que reciben el taller
 3. Evaluación pre de las características de los asistentes según los cuestionarios seleccionados
 - a. DERS: Instrumento para evaluar las dificultades en la regulación emocional (Grazt y Roemer, 2004; adaptación española: Gómez-Simón, Penelo y de la Osa, 2014)
 - b. BDI-II: Instrumento para la detección de la depresión (Beck, Steer y Brown, 1996; adaptación española: Vazquez y Sanz, 2011).
 - c. ASI -3: Índice de Sensibilidad a la ansiedad (Adaptación española: Sandín, Valiente, Chorot, y Santed, 2007) antes y al terminar el taller
 - d. PANAS (Instrumento que se utiliza para valorar, separadamente, las experiencias emocionales positivas y negativas vividas recientemente por el sujeto (Watson, Clark y Tellegen 1988; adaptación española: Sandín y cols., 1999)
 4. Impartición del taller
 5. Evaluación post según los cuestionarios seleccionados
- (3) Análisis e interpretación de los datos: el objetivo de la evaluación será tener una medida fiable de la eficacia del taller, y recoger datos para investigaciones futuras.
- (4) Revisión de los resultados del taller y programación de cambios.

Las características del taller fueron las siguientes:

- Duración: 10 horas repartidas en cuatro sesiones.
- Participantes: estudiantes universitarios de la UCM. El tamaño de los grupos será de entre 6 y 7 personas para fomentar el carácter dinámico y participativo del taller.
- Metodología de aprendizaje: utilización de material didáctico, dinámicas de grupo y entrenamiento de habilidades aprendidas.

La metodología e aprendizaje fue la siguiente:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas

4.- Recursos humanos

Los profesionales que presentaron esta solicitud forman parte de un equipo perteneciente a la Clínica Universitaria de Psicología (CUP) y a diferentes departamentos y estamentos académicos de la facultad de Psicología de la UCM: PDI, PAS, estudiantes de doctorado, estudiantes del Máster en Psicología General Sanitaria y, finalmente, psicólogos residentes de la Clínica, a los que se reconoce como Psicólogos Colaboradores en Docencia Práctica por la UCM.

Los recursos que se han movilizado para llevar a cabo el proyecto incluyen a todo el equipo

- a) Cristina Larroy, directora del presente proyecto, que ha dirigido otros 11 PIMCD en los últimos años, se ha encargado de la coordinación del equipo, de la elaboración de la memoria de solicitud y de la elaboración de la memoria final.
- b) El equipo directivo y el jefe de psicólogos han participado activamente en la realización del proyecto, prestando su ayuda en:
 - ❖ la elaboración de los materiales de guía y apoyo a los alumnos del Master,
 - ❖ la tutorización, acompañamiento y guía a los alumnos del MPGS en la elaboración del taller.
 - ❖ la tutorización y guía a los alumnos del MPGS en la impartición del taller.
 - ❖ la corrección y análisis de datos.
- c) Equipo de becarios residentes de la CUP-UCM: además de la participación en las tareas anteriormente relacionadas, los residentes se han ocupado de las siguientes:
 - ❖ Tareas de publicitación del taller: realización de carteles, difusión en redes sociales, página web y facultades
 - ❖ Organización de aspectos logísticos: búsqueda de espacios para la impartición del taller en los campus de Moncloa y Somosaguas, reparto de fechas, grupos y supervisores, etc...
 - ❖ Contactar con los asistentes del taller, hacer las listas de asistencia y responder a los emails de los asistentes.
 - ❖ Preparación e impartición de sendos talleres, destinados a los alumnos del master y dirigidos a potenciar sus habilidades de manejo de grupos y de transmisión de la información
 - ❖ Supervisión y evaluación de las habilidades de los alumnos del master en las habilidades y competencias anteriormente mencionadas
 - ❖ Acompañamiento, ayuda, supervisión y feedback a los alumnos del master en la impartición del taller de habilidades de comunicación.
 - ❖ Recolección y corrección de los datos
- d) Equipo de alumnos del master en Psicología General Sanitaria: los 16 alumnos que han participado en la impartición de los 4 talleres, además de colaborar (bajo la supervisión de los directores y de las residentes becarios) en la elaboración del material del taller, han sido los encargados directos de:
 - ❖ la impartición del taller, incluyendo tanto los contenidos teóricos y prácticos como las dinámicas de participación
 - ❖ de la revisión del cumplimiento de las tareas intersesiones,
 - ❖ de las tareas de modelado
 - ❖ de la recogida de los datos para su posterior evaluación

Ignacio Fernández también ha elaborado y colaborado en proyectos PIMCD en varias convocatorias (también en el 16/129). Ha obtenido la mención de Excelencia en Docencia (curso 2015-16)

En el proyecto participan también especialistas de la psicología clínica como Carmen Valiente o el propio Ignacio Fernández. Su inclusión es especialmente enriquecedora teniendo en cuenta la temática del programa y la ambición de dotar al contenido docente de un carácter práctico.

El hecho de que todo el equipo trabaje conjuntamente en la CUP-UCM conlleva una serie de ventajas innegables: se conoce la forma de proceder, se facilita la coordinación entre los miembros del grupo y el intercambio de conocimientos.

Recursos materiales:

Para la consecución del proyecto se necesitan los siguientes recursos materiales:

- a) Espacio de desarrollo del proyecto: un espacio donde los miembros del proyecto se reúnen con los alumnos del MPGS para dar forma y contenido al taller, resolver dudas, valorar el desarrollo de las sesiones, etc. Este espacio se encuentra dentro de las instalaciones de la CUP-UCM, por lo que se considera un recurso ya disponible.
- b) Espacio de ejecución del proyecto: se necesita un espacio (aula) para impartir el taller. En este caso, las condiciones difieren si el taller se imparte en el campus de Somosaguas o en el de Moncloa. En el primer caso, la Clínica dispone de un aula perfectamente adaptada a las necesidades del taller. Si se imparte en el campus de Moncloa, se debe solicitar un aula a través de la Casa del Estudiante.
- c) Ordenador e impresora: para el desarrollo formal y de contenido del proyecto y para la elaboración del material que se proporcionara a los estudiantes participantes, así como material formativo para los alumnos del MPGS. Se dispone de todo ello.

Desarrollo de las actividades

Durante los meses de julio, septiembre y primera quincena de octubre de 2017, se desarrollaron las primeras fases del proyecto (aquellas que no implicaban la participación de alumnos del master):

1. Revisión y puesta al día de la documentación necesaria para la preparación del material teórico.
2. Elaboración del material teórico que sirve como punto de apoyo para que los alumnos del MPGS preparen el taller.
3. La preparación de un taller sobre las habilidades para el manejo de grupos y la docencia.
4. Búsqueda de espacios para la impartición de los talleres en los Campus de Moncloa y Somosaguas.
5. Asignación a los becarios residentes de los grupos a los que debían supervisar.
6. Preparación del sistema de difusión y publicitación de los talleres.
7. Primera labor de difusión de los talleres

A partir de la segunda quincena de octubre, cada uno de los talleres se realizaba siguiendo el cronograma siguiente:

Cronograma 2017

A lo largo del curso académico 2017-18, se espera impartir el taller en 6 ocasiones, entre septiembre y junio (una vez con cada grupo de alumnos del MPGS).

La impartición de cada uno de los talleres sigue el cronograma recogido en la tabla.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Publicitación del taller						
Elaboración de los materiales del taller						
Tutorización y seguimiento del plan de trabajo del alumno						
Coordinación de la logística						
Impartición del taller						
Revisión cuestionarios de evaluación						

Cada grupo de alumnos del Master tenía que elaborar su propio material y diseñar sus dinámicas de grupo, partiendo del material guía que se les había proporcionado y bajo la supervisión del residente responsable del grupo (quien, a su vez, contaba con la ayuda de los directores y del jefe de psicólogos).

Cada grupo de alumnos del master recibía un taller para implementar sus habilidades docentes y de manejo de grupos.

Asimismo, cada grupo de alumnos del master recibía entrenamiento específico para trabajar cada una de las tareas que implicaba la participación del taller (desde la impartición de material teórico, hasta el trabajo de modelado, correctivo, etc.). Cada alumno desarrollaba principalmente una de las tareas en una de las sesiones, de modo que todos debían entrenarse en y asumir cada uno de los roles.

El primer grupo de master comenzó su entrenamiento a mediados de octubre, de modo que el primer taller pudo comenzar a impartirse en noviembre y el último taller se ha impartido en mayo.

Los talleres se han impartido en horario de mañana y tarde y todos, excepto el primer turno, se han impartido en el campus de Somosaguas, por la dificultad de encontrar espacios en Moncloa y porque los alumnos del master debían acudir a las clases que recibían en el mismo inmediatamente después de los talleres (la impartición en Moncloa suponía no llegar a tiempo a las clases del master, por lo que se optó impartir el taller únicamente en Somosaguas, ya que el número de participantes era elevado).

Como se ha comentado en el apartado de Metodología, la impartición de cada taller suponía cuatro sesiones de 2,5 horas cada una; las sesiones se espaciaban tres días para que los participantes tuvieran tiempo de entrenar las habilidades aprendidas. Cada sesión se componía de:

1. Revisión de los ejercicios de la sesión anterior.
2. Introducción teórica de las técnicas.
3. Dinámicas de grupo para interiorizar los contenidos.
4. Entrenamiento y práctica de las técnicas.
5. Resumen de lo aprendido.
6. Explicación de los ejercicios que deberán hacer en casa los participantes.

Las características del taller fueron las siguientes:

- Duración: 10 horas repartidas en 4 sesiones.
- Participantes: estudiantes universitarios de la UCM. El tamaño de los grupos era de entre 7 y 10 personas para fomentar el carácter dinámico y participativo del taller.

La metodología de aprendizaje se basó en:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas.

Se llevaron a cabo varias reuniones de coordinación, al iniciar el proyecto y al finalizar para valorar los resultados de los talleres. Además durante las semanas de diseño, planificación, elaboración e impartición de cada taller, el equipo de se reunía una vez a la semana para evaluar los progresos y las posibles dificultades.

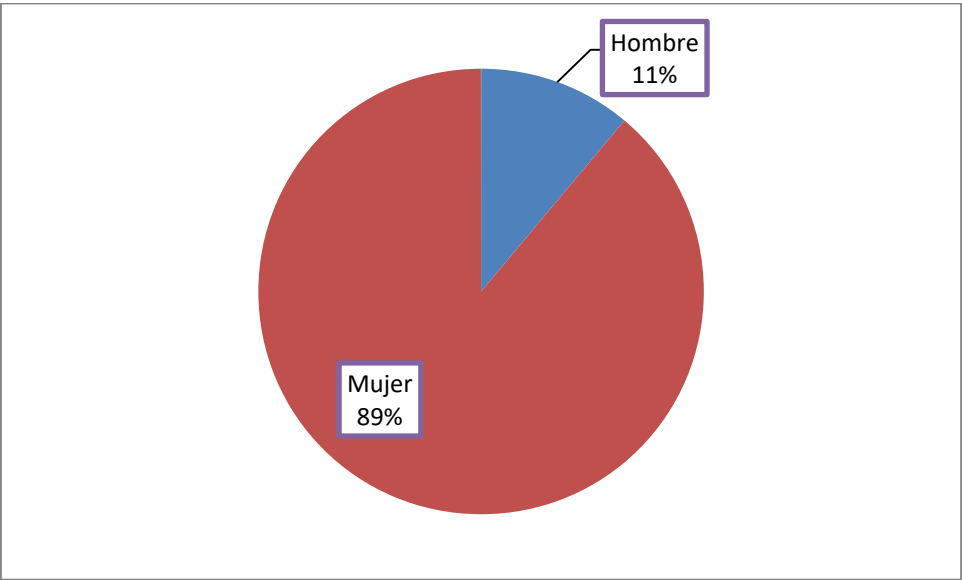
Anexo I.- Resultados Encuesta de Satisfacción

Contenido

Resultados por SEXO	2
Resultados por EDAD.....	2
Resultados por ESTUDIOS (Áreas)	3
Resultados por RELACIÓN CON LA UCM	4
RESULTADOS POR PREGUNTAS DE LA ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	5
¿Cómo evaluaría la calidad del curso recibido?	5
¿Cómo evaluaría la exposición de los ponentes del curso?	5
¿Ha cumplido con sus expectativas?	5
¿Cómo de satisfecho/a esta usted con la información y los contenidos que ha recibido?	5
¿Se encuentra satisfecho/a con la duración del taller?	6
En caso de que no esté satisfecho con la duración indique por qué:	6
¿Qué sesión del curso le ha gustado más?	6
¿En qué medida siente que han mejorado sus habilidades comprender sus emociones?	7
¿En general, cómo de satisfecho/a está usted con el curso que ha recibido?	7
¿Si un/a amigo/a estuviera en necesidad de ayuda similar, le recomendaría nuestros cursos?	7

Los resultados de la encuesta de satisfacción han sido realizados por los 27 participantes que han empezado y terminado los talleres de regulación emoción a lo largo de las 4 ediciones entre noviembre 2017 y mayo 2018.

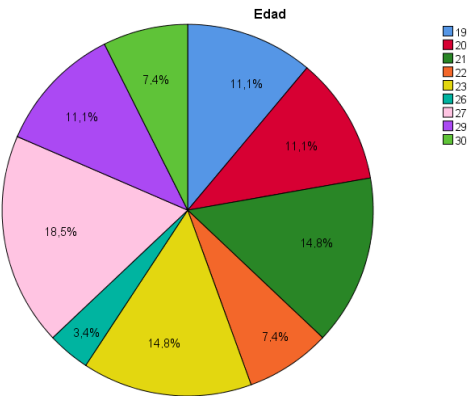
Resultados por SEXO



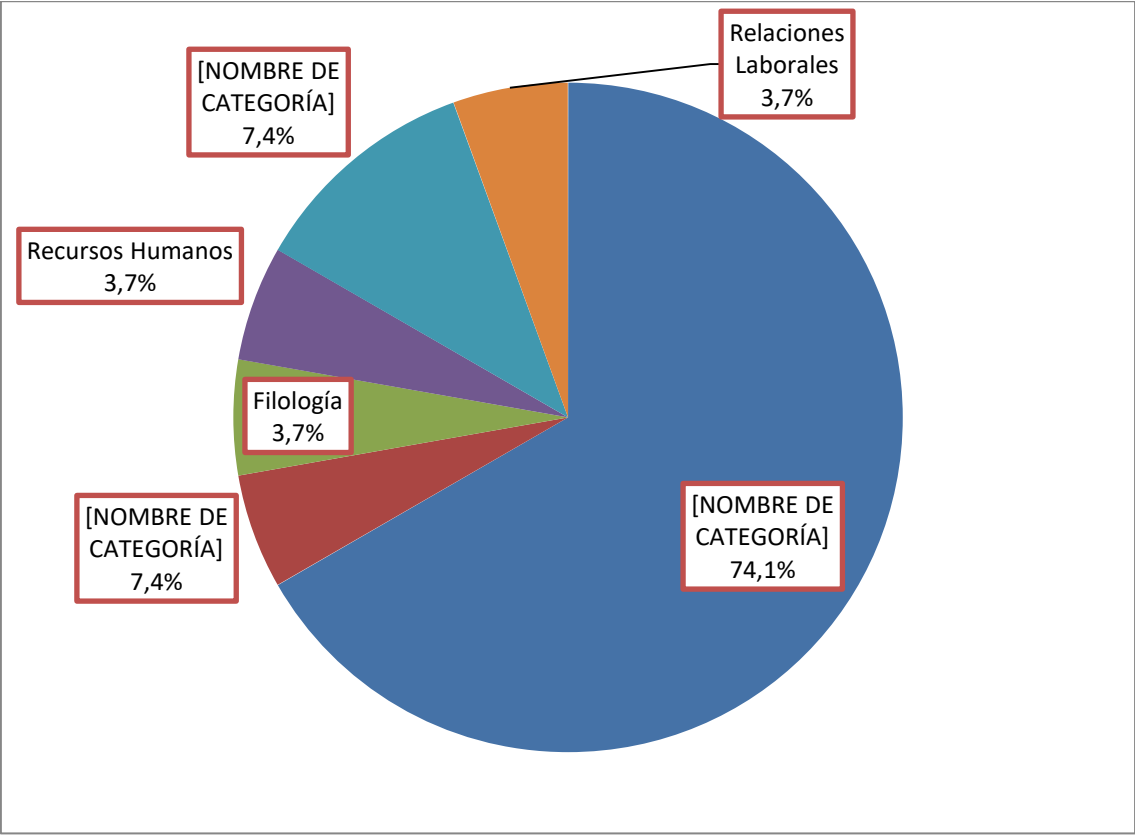
Resultados EDAD

RANGO: 19 a 30 años-

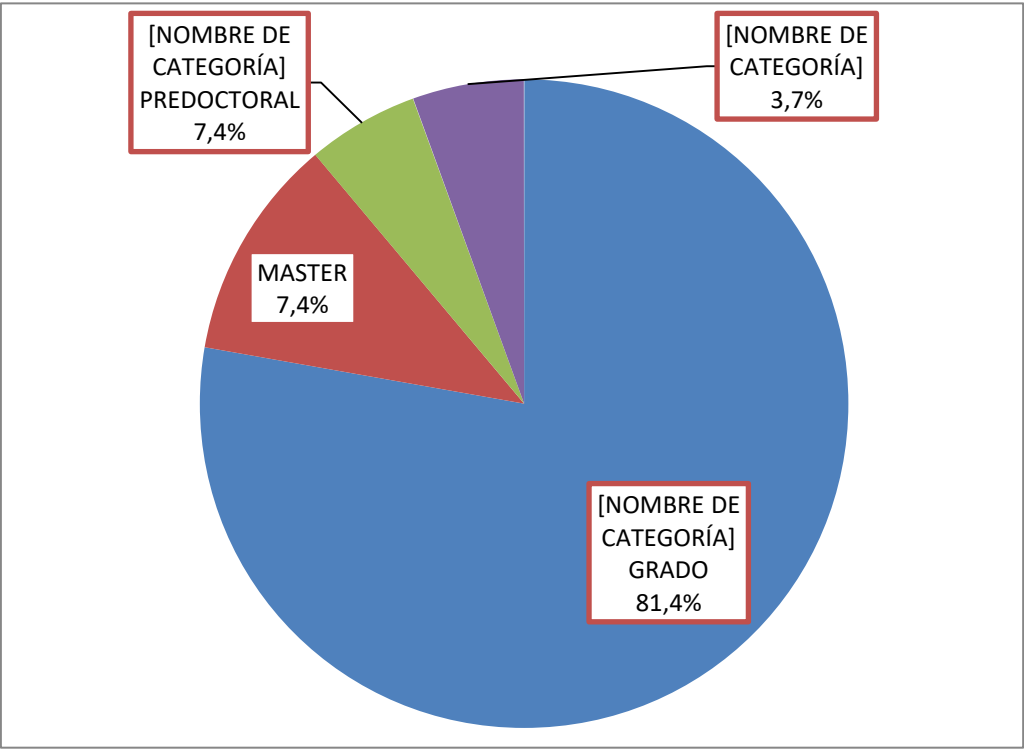
Moda	27
Media	25,83
Mediana	23
Desviación Típica	8,03



Resultados por Estudios (Áreas)



Resultados por RELACIÓN CON LA UCM



Resultados por Preguntas de la Encuesta de Satisfacción

La encuesta está realizado sobre una escala tipo Likert donde 0 es la menor puntuación y 5 la mayor puntuación posible.

¿Cómo evaluaría la calidad del curso recibido?

Moda	4
Media	4,2
Mediana	4
Desviación Típica	0,9

¿Cómo evaluaría la exposición de los ponentes del curso?

Moda	5
Media	4,3
Mediana	5
Desviación Típica	1,0

¿Ha cumplido con sus expectativas?

Moda	4
Media	3,9
Mediana	4
Desviación Típica	1,1

¿Cómo de satisfecho/a esta usted con la información y los contenidos que ha recibido?

Moda	4
Media	4,1
Mediana	4
Desviación Típica	1,0

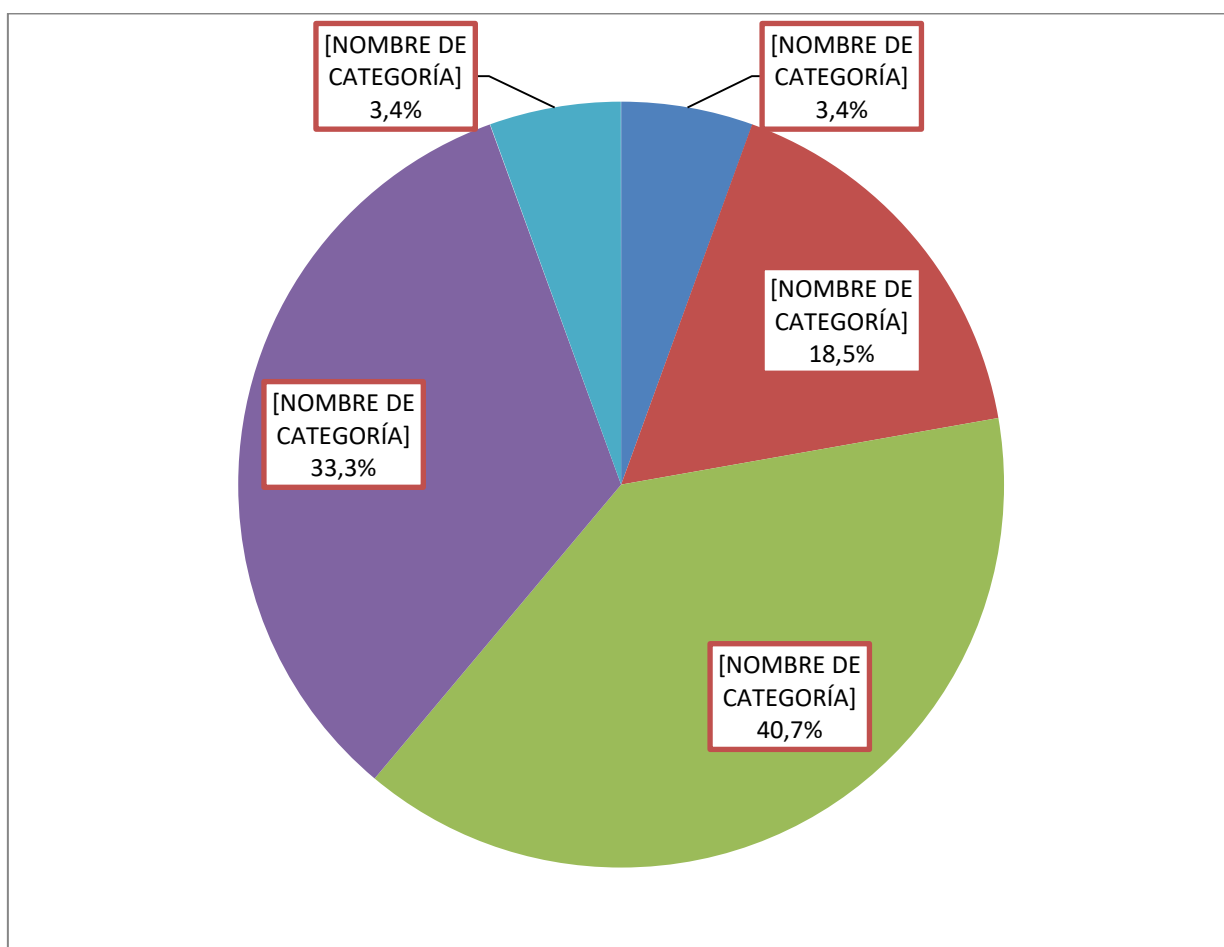
¿Se encuentra satisfecho/a con la duración del taller?

Moda	4
Media	3,9
Mediana	4
Desviación Típica	0,9

En caso de que no esté satisfecho con la duración indique por qué:

El 40,7% (11 participantes) ha contestado que “Me ha resultado demasiado corto”; El resto de los participantes no rellenó esta pregunta.

¿Qué sesión del curso le ha gustado más?



¿En qué medida siente que han mejorado sus habilidades comprender sus emociones?

Moda	4
Media	3,7
Mediana	4
Desviación Típica	0,95

¿En general, cómo de satisfecho/a está usted con el curso que ha recibido?

Moda	4
Media	3,94
Mediana	4
Desviación Típica	0,87

¿Si un/a amigo/a estuviera en necesidad de ayuda similar, le recomendaría nuestros cursos?

Moda	5
Media	4,5
Mediana	5
Desviación Típica	0,85

Anexo II- Resultados CUESTIONARIOS

Contenido

Resultados ASI: Total	2
Resultados ASI: Cognitivo	2
Resultados ASI: Social	3
Resultados ASI: Físico.....	3
Resultados BDI: total	3
Resultados DERS: Total	3
Resultados DERS: Atención-Desatención	4
Resultados DERS: Claridad- Confusión.....	4
Resultados DERS: Aceptación - Rechazo	4
Resultados DERS: Funcionamiento- Interferencia	4
Resultados DERS: Regulación-Descontrol	5
Resultados Panas: Afecto Positivo	5
Resultados Panas: Afecto Negativo.....	5
Resultados diferencias de medias	6

Los resultados de los cuestionarios han sido realizados por 16 participantes que han empezado y terminado los talleres de regulación emoción a lo largo de las 4 ediciones entre septiembre 2017 y mayo 2018. Para la evaluación PRE- POST se han empleado los cuestionarios:

- La Anxiety Sensitivity Index—3 (ASI-3) es una escala de autoinforme de 18 items diseñada para la evaluación de las tres facetas más replicadas de la sensibilidad a la ansiedad: las dimensiones física, cognitiva y social (Taylor et al., 2007).
- La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) es un instrumento diseñado para medir la desregulación emocional.
- La Lista PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) o Lista de Emociones Positivas y Negativas, De, cuyo objetivo es valorar, separadamente, las experiencias emocionales positivas y negativas vividas recientemente por el sujeto.
- El Inventario de Depresión de Beck (BDI-II de Aaron T. Beck), es un cuestionario auto administrado que consta de 21 preguntas de respuesta múltiple. Se utiliza para la evaluación breve de la existencia y severidad de síntomas depresivos.

Resultados ASI: Total

	PRE	POST
MODA:	12	11
MEDIA:	24,5625	14,6875
MEDIANA:	23,5	12,5
Desviación Típica	15,8743766	11,8418397

Resultados ASI: Cognitivo

	PRE	POST
MODA:	0	0
MEDIA:	5,5625	2,875
MEDIANA:	4	1,5
Desviación Típica	5,89879931	3,5

Resultados ASI: Social

	PRE	POST
MODA:	4	6
MEDIA:	11,0625	7,0625
MEDIANA:	11,5	6
Desviación Típica	6,9423219	6,20181425

Resultados ASI: Físico

	PRE	POST
MODA:	8	0
MEDIA:	7,9375	4,75
MEDIANA:	8	3,5
Desviación Típica	5,68	4,61

Resultados BDI: total

	PRE	POST
MODA	13	0
MEDIA	10,5625	5,375
MEDIANA	11,5	3,5
DESVIACION TÍPICA	6,79	5,70

Resultados DERS: Total

	PRE	POST
MODA	95	36
MEDIA	72,64	54,41
MEDIANA	82	49
DESVIACION TÍPICA	25,14	22,945

Resultados DERS: Atención-Desatención

	PRE	POST
MODA	10	4
MEDIA	9	7,352941176
MEDIANA	9	8
DESVIACION TIPICA	3,51781182	2,871001055

Resultados DERS: Claridad- Confusión

	PRE	POST
MODA	4	7
MEDIA	9,64	7,94
MEDIANA	9	7
DESVIACION TIPICA	4,60	3,68

Resultados DERS: Aceptación - Rechazo

	PRE	POST
MODA	33	7
MEDIA	19,11	13,23
MEDIANA	17	11
DESVIACION TIPICA	8,93	6,92

Resultados DERS: Funcionamiento- Interferencia

	PRE	POST
MODA	15	5
MEDIA	12,52	9,88
MEDIANA	14	10
DESVIACION TIPICA	4,77	4,58

Resultados DERS: Regulación-Descontrol

	PRE	POST
MODA	27	9
MEDIA	22,35	16
MEDIANA	22	12
DESVIACION TIPICA	10,07	8

Resultados Panas: Afecto Positivo

	PRE	POST
MODA	32	28
MEDIA	27,86	29,2
MEDIANA	29	29
DESVIACION TIPICA	5,70	2,83

Resultados Panas: Afecto Negativo

	PRE	POST
MODA	35	22
MEDIA	25,46	24,33
MEDIANA	26	24
DESVIACION TIPICA	6,44	3,59

Resultados diferencias de medias pre-post

Aunque en todos los cuestionarios (medida global y subescalas) se aprecia una mejoría en el post-tratamiento, respecto a las medidas de línea base (pre), las pruebas en que se ha obtenido significación estadística son las siguientes (a través del análisis de diferencias de medias de Wilcoxon, al tratarse de un N reducido):

CUESTIONARIO/SUBESCALA	ESTADISTICO (Z)	SIGNIFICACIÓN
BDI-II	-2,43	,015
ASI-FISI	-2,20	,043
DERS-ATEN	-2,16	,030
DERS-ACCEPT	-2,48	,013
DERS-FUN	-1,94	,052